

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 9 h - 12 h et 13 h - 16 h
(fermé les lundis et mercredis après-midi
pour les rencontres d'équipe).

PROGRAMME D'ACTIVITÉS HIVER 2023

Du 23 janvier au 24 mars

SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique
Rencontres individuelles (sur rendez-vous)
Groupes d'entraide
Accompagnement juridique (sur rendez-vous)

ACTIVITÉS

Ateliers de développement personnel,
de santé et bien-être, partage et
discussions, déjeuners-causeries



**INSCRIPTIONS SUR PLACE ET
PAR TÉLÉPHONE**

**à partir du mercredi 18 janvier
de 9 h à 16 h**

514 328 2055



L'IRD DES
CENTRES DE
FEMMES
DU QUÉBEC

Secrétariat
à la condition
féminine
Québec

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'île-de-Montréal
Québec



Centraide

SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique



Rencontres de suivis individuels
Accompagnement juridique
(sur rendez-vous uniquement)

Groupe d'entraide en violences conjugales/agressions sexuelles

MATIN: LUNDI de 9 h 30 à 12 h, du 23 janvier au 20 mars

ATTENTION : Pas d'atelier le 13 mars

Vous vous posez des questions sur votre relation amoureuse?
Vous vivez ou avez vécu des moments difficiles?
Ce groupe est fait pour vous. VOUS N'ÊTES PAS SEULES!



Vous avez vécu de la violence sexuelle et/ou conjugale, vous avez le sentiment d'être seule dans votre vécu, vous avez l'impression de vivre des conséquences (peur, doute, perte de confiance et d'estime en vous, tristesse, honte, anxiété, etc.)? Le groupe vous permettra de briser le silence et de cibler les difficultés en lien avec la violence (les difficultés dans les relations amoureuses, la confiance en soi, l'affirmation, les émotions, etc.). Des thèmes comme la culpabilité, le deuil, la colère, la reprise de pouvoir y seront abordés.

Les rencontres font place aux échanges et à de l'information. Des thématiques adaptées à vos besoins et respectant le rythme de chacune vous attendent tout au long de ces rencontres hebdomadaires.

Gratuit - Inscription nécessaire
Animé par Marie-Andrée Turcotte

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation

SORTIE CABANE À SUCRE

INFORMATIONS À VENIR

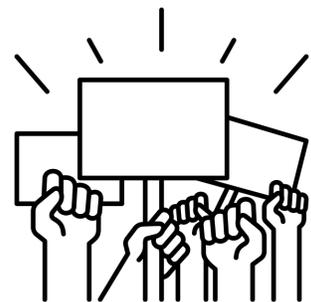
Le temps des sucres est de retour !
Moment tant attendu et populaire, il n'y aura pas de place pour tout le monde. Pensez à vous inscrire rapidement.
Surveillez les affichages.

Inscription nécessaire - Places limitées



MOBILISATION

VENDREDI 24 février



Campagne pour la justice sociale et climatique
Inégalités et climat dérégulé, c'est assez !

Pour plus d'informations : 514 328 2055
Surveillez les affichages.

NOUVEAU SERVICE DISPONIBLE

Nous offrons maintenant un service d'accompagnement juridique sur rendez-vous. La clinique d'information juridique gratuite sera prochainement disponible.

Pour plus d'informations communiquez avec Julie au 514 328 2055

***Attention : Nous ne prodiguons pas de conseils juridiques, vous serez redirigés vers un avocat ou un juriste.**

LANCEMENT DU NOUVEAU SITE INTERNET !

MARDI 21 février



Le site internet de Halte-Femmes fait peau neuve, et nous avons hâte de vous le présenter. Vous êtes cordialement invitées au lancement.

Informations à venir ! Surveillez les affichages.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

SOUPE DU MOIS

**MERCREDI 22 février et 22 mars,
de 12 h à 13 h**

Une fois par mois, vous êtes les bienvenues pour déguster une bonne soupe préparée par une travailleuse.

Gratuit - Inscription nécessaire



INFORMATIONS IMPORTANTES

- **Mesures sanitaires** : Le port du masque n'est pas obligatoire. **Cependant, en cas de toux il sera demandé de le porter.** Le lavage des mains est toujours en vigueur.
- **Carte de membre** : Votre carte doit être renouvelée si vous l'avez prise avant le 27 juin 2022. La carte est obligatoire pour participer aux activités.
- **Absence aux activités** : Il est important de nous aviser par téléphone en cas d'absence à votre atelier. Après deux absences non motivées, vous serez placées sur la liste d'attente afin de laisser la place à une autre participante.

Merci de votre collaboration

CENTRE FERMÉ



VENDREDI 10 mars

Le centre sera fermé toute la journée. L'équipe de travailleuses ne sera pas présente sur place dans le cadre d'une activité d'équipe.

**En cas d'urgence veuillez contactez SOS violence conjugale
au 514 873 9010 ou Tel Aide au 514 935 1101**



DÉJEUNERS DU MERCREDI

Du 25 janvier au 22 mars,
de 9 h 30 à 11 h 30

Inscription obligatoire. Gratuit.
Participation via Zoom possible.

Des rencontres de partage et de découvertes autour d'un café.
Animation par Souad - APPORTEZ VOTRE TASSE!

25 janvier : Déjeuner de la nouvelle année

1er février : Econologis énergétique QC (BNI)

8 février : Déjeuner de la Saint-Valentin

15 février : Comment interagir avec la police dans la rue
Animé par la Clinique Juridique du Grand Montréal

22 février : Déjeuner libre

1er mars : Relâche ! Pas de déjeuner

8 mars : Brunch interculturel (Journée internationale des droits des femmes). Partage de plats : Apportez votre plat préféré !

15 mars : Atelier informations juridiques
Animé par Julie

22 mars : Atelier sur les droits et recours des locataires
Animé par le Comité logement

ATELIER -DISCUSSION SANTÉ DES FEMMES : LES MENSTRUATIONS JEUDI 2 février, de 13 h 30 à 16 h



"Le Fil Rouge des menstruations" est un atelier-discussion qui permettra d'aborder les règles de manière positive, de recevoir de l'information sur les produits menstruels et l'équité, et au cours duquel on échangera sur les tabous et croyances entourant les menstruations, le tout dans la bonne humeur !

une collaboration  & 

financé par  Femmes et Égalité des genres Canada Women and Gender Equality Canada 

ATELIER DE DISCUSSIONS POUR FEMMES IMMIGRANTES
VENDREDI de 10 h à 12 h, du 27 janvier au 24 mars

ATTENTION : Pas d'atelier le 10 mars

TRANCHE DE VIE : Discussions entre femmes immigrantes

Vous êtes une femme immigrante ou une femme née au Québec issue d'une communauté culturelle? Cet atelier de discussions et de partage est fait pour vous. Un espace sécuritaire pour vous exprimer sur vos réalités et vos expériences de vie au Québec. Café et discussions sans jugements entre femmes de communautés culturelles.

Gratuit -Inscription nécessaire
Animé par Melva Aguilar

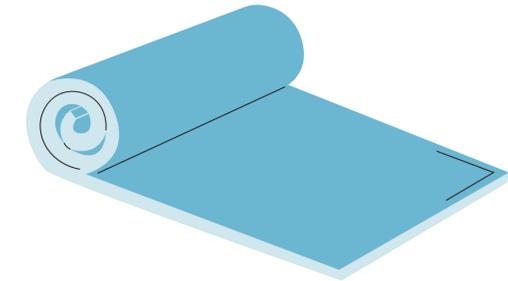
Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation



EXERCICES SANTÉ

JEUDI de 10 h à 12 h, du 26 janvier au 23 mars

ATTENTION : Pas d'atelier le 2 mars,
c'est la relâche !



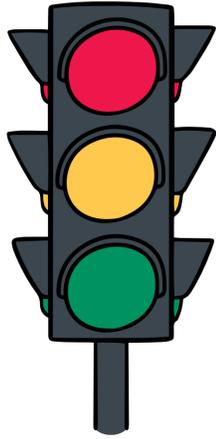
Le qi gong (ou chi kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au taijiquan (tai-chi). À quelques exceptions près, les postures de qi gong sont plus faciles à apprendre et à mémoriser que celles du taijiquan. Le qi gong consiste en des exercices lents et doux qui s'articulent autour de la détente et de la respiration. Venez découvrir des exercices qui amélioreront votre vitalité et votre état général de santé!

Coût pour la saison : 5 \$
Inscription nécessaire
Animé par Bianca Dirani



CÉLÉBRONS LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

JEUDI 23 février, de 13 h30 à 16 h



Le mois de février souligne l'Histoire des Noirs, avec les diverses réalisations et apports de la communauté dans la société. Cette année nous mettrons en avant les Afro canadiennes qui ont marqué l'histoire. Ce sera également l'occasion de découvrir ou redécouvrir les objets du quotidien que l'on doit aux inventeurs Noirs.

Gratuit. Inscription nécessaire.



ATELIER D'ESTIME DE SOI

JEUDI 26 janvier, 16 février et 16 mars,

de 13 h à 15 h



Dans cet atelier, nous allons nous donner le goût du bonheur. *Qui sinon toi? Quand sinon maintenant?* demandait le sage Hillel. C'est le moment de reconnecter à soi avec douceur. Nous allons entreprendre ce voyage ensemble pour découvrir les pépites d'or qu'il y a en vous et autour de vous. Si vous êtes prêtes à prendre cet engagement, il suffit de s'inscrire.

Attention : C'est une série de 3 ateliers, il faut donc participer aux 3 rencontres!

Gratuit - Inscription nécessaire

Animé par Sonia Tremblay et Sophie Lemay

